

# こもれび体操

※体操内容は予定となっており、内容は変更する場合があります。  
体操の内容を見て、お手伝いできる住民の方は包括職員にお声かけ下さい。

日時：12月23日（金）

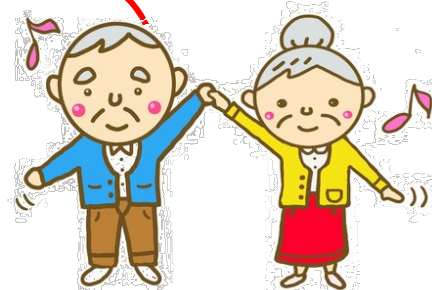
10：00～10：45

内容：フォークダンス

（曲名：ジングルベル・マイムマイムなど）

※手をつないで踊ります。

必要な方は手袋をご持参ください。



日時：1月27日（金）

10：00～10：45

内容：リズム体操（予定）

日時：2月24日（金）

10：00～10：45

内容：リズム体操（予定）

日時：3月24日（金）

10：00～10：45

～11月報告～

今月は27名の方が参加してくれました。  
オブラディオブラダは、難しい動きがある  
が、楽しかった。との声をいただきました。



対 象：65歳以上の北青葉台在住の方  
場 所：青葉台公園（北青葉台中央公園）  
持 ち 物：お茶や水などの水分補給できる物  
問合せ先：河内長野市中部地域包括支援センター  
0721-55-3451

※貴重品は持参をお控えください。  
手荷物は自己管理をお願いします。  
※動きやすい服装・履きなれた靴で  
ご参加ください。  
※感染対策のため、当日参加者の氏名・  
連絡先を伺います。  
※雨天の場合は中止となります。